

Trening i grupper

Muligheter og utfordringer

Innhold

- Hva er en gruppe?
- Hvordan skape gode grupper?
- Hvordan coache grupper

- En del diskusjonsoppgaver underveis

2 og 2 sammen

- Hvem er din treningsgruppe?
Alder, nivå, kjønnsfordeling, antall
- Tar det i plenum etterpå



I skyting møter vi ofte...

En gruppe med:

- Ulike aldre
- Ulikt nivå og erfaring
- Mange ulike oppgaver i tillegg til å være trener
Utstyr, klargjøring av bane, hente våpen

Hva er en gruppe?

- En samling mennesker som deler bestemte karakteristikk, samhandler med hverandre, aksepterer forventninger og forpliktelser som medlemmer av gruppen, og har felles identitet
- I skyting?
Identitet som skyttere, forpliktelse til treninger, de samhandler

Hvordan skape gode grupper?

Hvorfor er det viktig med gode grupper?

- Det å kategorisere seg som medlem av en gruppe påvirker vår opplevelse av gruppa
- Vi vurderer gruppa som bra og viktig
- ... og ofte til å være bedre enn andre grupper!
- Skaper en kraft som påvirker motivasjonen, engasjement og prestasjoner
- Vi utviser i større grad sjenerøs og hjelpsom atferd overfor de andre i gruppa

- Noen som kjenner seg igjen?

Hvordan skape gode grupper?

Samhold

Følelsen av samhold er en av nøkkelelementene i en utøvergruppe som fungerer godt.

Spesielt viktig er det i ikke homogene grupper: forskjell på nivå, alder, kjønn og ambisjon.

Hvordan skaper vi samhold?

Hvordan skape gode grupper?

- Samhold i gruppa oppstår gjennom å skape eierforhold og tilhørighet.
- Trenerens rolle: involvere gruppa i grunnleggende spørsmål
 - Hvorfor er vi her?
 - Hva har vi lyst til å få ut av dette?
 - Hvilke mål ønsker vi å enes om?
 - Hva kjennetegner oss som lag/gruppe?

Hvordan skape gode grupper?

2 og 2 sammen:

Hva gjør du som trener, i dag for å sørge for å ivareta og bygge samhold i din treningsgruppe?

- Hvilke sosiale tiltak har dere?
- Hvordan jobber dere med felles målsettinger?
- Hva og hvordan jobber du for å styrke relasjonene i treningsgruppa?

Tar det sammen i plenum etterpå 😊

Hvordan coache grupper?

Viktige elementer

- Treningsplanlegging
- Sosiale aktiviteter
- Fordele arbeidsoppgaver

Treningsplanlegging

- Planlegging av treningsøktene er veldig viktig
- Sette mål for gruppa for treningen – hva skal de lære/bli bedre på i løpet av treningsøkten?
- Er det 1-2 hovedtemaer gjennom sesongen?
- Dele utøverne opp i flere grupper?

Treningsplanlegging

- Forberedelser
- Oppvarming
- Hoveddel
- Avslutning

- Skyting består av holding, sikting og avtrekk



Treningsøkt

- 10 utøvere
- 10-16 år
- Ulik erfaring og nivå
- En gruppe der vi har blitt enige om:
- Alle er klare med våpen, utstyr og ammunisjon klokken 18:00
- Trener er det fra 17:30 for å hjelpe de som trenger det (gir også tid til småprat om skole og hverdag)
- Ingen telefoner på standplass

Treningsøkt

Oppvarming – 10 min

Trener leder gruppa gjennom oppvarmingen mens vi snakker om dagens økt, mål og øvelser

Siste del av treningen skal utøverne få velge selv hva de ønsker å jobbe med – be de tenke gjennom hva de ønsker å øve på

Trener bistår utøverne som er usikre eller trenger hjelp til å finne øvelser gjennom økten

Treningsøkt

Øvelse 1 – 15 min

Automatisering/oppvarming

Skyte relativt hurtig i 15 min

Forklare hensikten med øvelsen for utøverne

Treningsøkt

Øvelse 2 – 30 min

Utøverne skal skyte 3x10 skudd – kun med fokus på å gjennomføre gode avtrekk

Kort instruksjon i hvorfor dette er viktig

Snur vekk alle monitorer – resultater spiller ingen rolle

Trener observerer underveis

Etter 10 skudd snakker 2 og 2 utøvere sammen om hvordan det gikk

Treningsøkt

Øvelse 3 – 30 min

De som ønsker litt drikke eller en kort pause kan gjøre det – 5 min

Utøverne skal nå selv bestemme hva de vil trene på

For eksempel finne skytestilling, pust, avtrekk, balanse, nullpunkt etc

Treningsøkt

Avslutning – 10 min

Treningsdagbok – gjør det enkelt, større krav til dagbok hos de mer erfarne
3+1 (3 ting de gjorde bra, 1 ting som kan bli bedre)

Hva synes treneren var bra? Hva kan bli bedre?

Hva skal vi gjøre neste gang?

Forberedelse til et stevne? Konkurransetrening?

Lek og morsomme øvelser, konkurranser?

Sosiale aktiviteter

Noen på et helt annet sted en skytebanen

- Prøve en annen idrett sammen?
- Telttur?
- Reise sammen på stevner

På skytebanen

- Jul- og sommeravslutninger
- Ta-med-en-venn/besteforeldre/foreldre-dag

Fordele arbeidsoppgaver

Hvilke oppgaver må gjøres i din klubb?

- Klargjøring standplass?
- Salg av ammunisjon?
- Vedlikehold våpen og utstyr?
- Kjøring til stevner?
- Lage kaffe?

Hvordan legger styret i klubben til rette for dere som trenere?

Hvordan involverer vi foreldrene?



WWW.SKYTING.NO